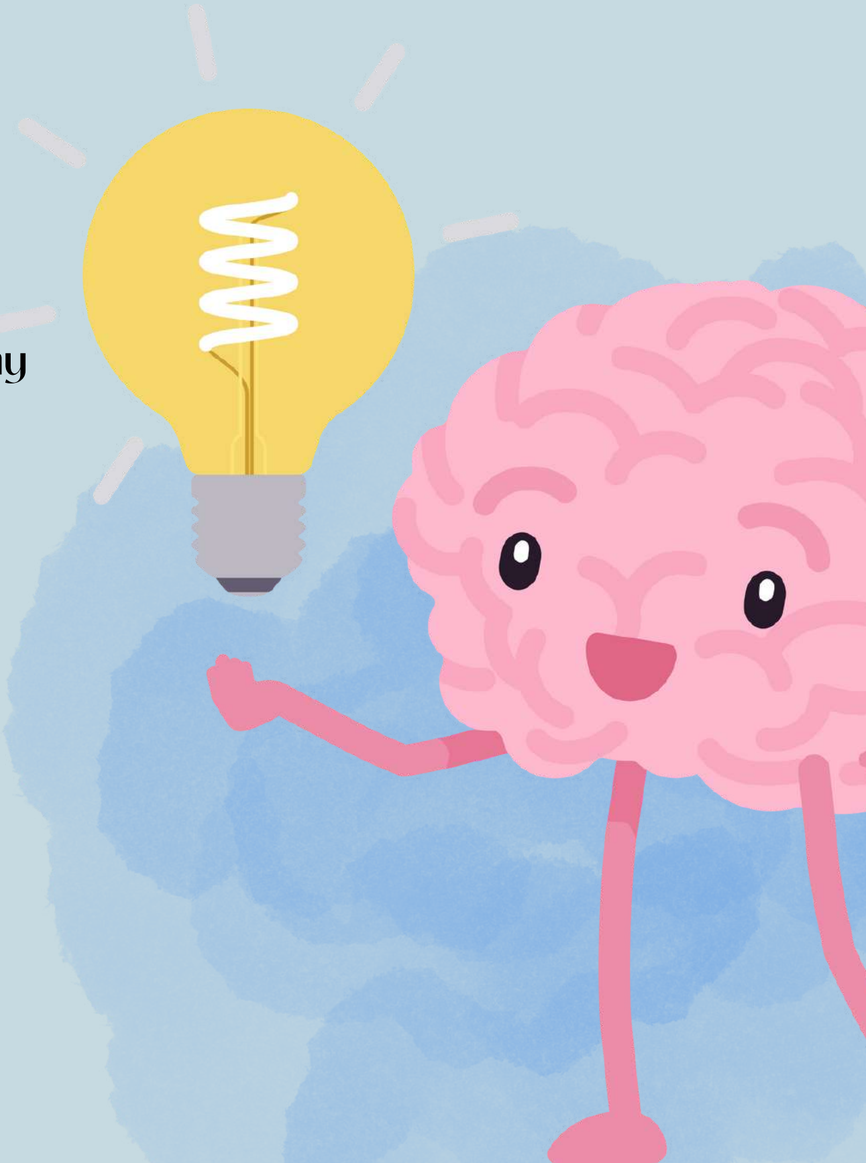
Nawyki dobre dla mózgu

1. 1. Regularnie uczęszczaj na badania profilaktyczne. Z punktu widzenia zdrowia mózgu najistotniejsze są badania poziomu cukru we krwi, cholesterolu i ciśnienia tętniczego.
2. 2. Zadbaj o zróżnicowaną i zbilansowaną dietę. Niech w twoim jadłospisie nigdy nie brakuje warzyw i owoców (również suszonych), ziaren, kasz, a także ryb i orzechów, które stanowią bogate źródło kwasów omega-3, tak ważnych dla działania mózgu. Dla zachowania sprawności umysłu równie istotne są witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy), witaminy D, C, A i E, lecytyna, antyoksydanty oraz minerały takie jak magnez, żelazo, potas i cynk. Dbaj też o odpowiednie nawodnienie – według Instytutu Medycyny mężczyźni powinni wypijać około 3 litów wody dziennie, a kobiety nieco ponad 2 litry.
3. 3. Unikaj przetworzonego jedzenia typu fast-food, bogatego w węglowodany proste, sztuczne barwniki i aromaty. Taka żywność zaburza funkcjonowanie neuronów w mózgu.
4. 4. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Umiarkowany wysiłek na świeżym powietrzu doskonale wspiera zdolności poznawcze umysłu.



1. 5. Dbaj o higienę psychiczną, zabiegając o dobre relacje z bliskimi i nie unikając kontaktów towarzyskich. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko zachorowania na groźne choroby mózgu (w tym chorobę Alzheimera) lub złagodzisz uciążliwe objawy schorzenia.
2. 6. Unikaj używek. Palenie papierosów (nawet bierne), zażywanie narkotyków czy spożywanie alkoholu prowadzą do degeneracji komórek mózgowych.
3. 7. Nie unikaj wysiłku intelektualnego. Lenistwo intelektualne bardzo negatywnie wpływa na sprawność mózgu, dlatego nie zaniedbuj tej sfery – ucz się nowych rzeczy, rozwijaj hobby oraz pasje.
4. 8. Dbaj o odpowiednią ilość snu i wypoczynku. W czasie nocnego spoczynku mózg regeneruje się, a informacje zdobyte w ciągu dnia ulegają utrwaleniu.